Sosnowiec w lipcu 1933 r. (Przedruk wzbroniony).

NOWINY OWSIANKI

TREŚĆ POŚWIĘCONA
OCHRONIE ZDROWIA I ŻYCIA LUDZKIEGO
oparta na konkretnych danych naukowych.

PRZETWORY OWSIANE

z punktu widzenia zdrowotnego

Wyroby z owsa winny stanowić jedną z najważniejszych części naszego pożywienia, gdyż zawierają pierwszorzędne własności odżywcze, są więc jednocześnie **środkami odżywczymi, leczniczymi i zapobiegającymi powstawaniu chorób.**

Że przetwory te stanowią nader cenne dla utrzymania zdrowia i życia czynniki, zawierając: dobrze przyswajalne białka, tłuszcze, sole mineralne, wreszcie cudowne i niczem niezastąpione witaminy oraz aweninę — o tem świadczą zamieszczone w niniejszym numerze odezwy Lekarzy, jak również i analizy owsa, dokonane przez znanych Specjalistów. Musimy jednak z żalem **skonstatować, że te najpożyteczniejsze odżywki**, jakiemi są przetwory owsiane, pomimo posiadania tylu rzeczywistych i uznawanych walorów, są ogromnie przez nasze społeczeństwo zapoznawane.

Oprócz tego, że Kraj nasz jest bardzo pod względem konsumcji przetworów owsianych uwsteczniony, posiadamy jeszcze i tę bolączkę, że hołdujemy zbytnio tymże produktom zagranicznym, które posiadają przed naszymi tę chyba prerogatywę, że są znacznie droższe! Czyż więc nie grzeszymy, patrząc ze spokojem na to, że pomagamy zagranicznemu fabrykantowi i kupcowi bogacić się, niszcząc własny przemysł. A przyjrzyjmy się, jak ta rzecz wygląda: oto wystawy naszych sklepów przepełnione są paczkami z napisami „Hohenlohe", „Knorr", Quaker" itp., a znacznie mniej lub też wcale nie napotyka się firm krajowych, mimo to, że **towar nasz jest lepszy, a jednak tańszy.**

Prowadzimy obecnie tak ciężką walkę z bezrobociem: chcąc uchronić od zagłady rzesze bezrobotnych, każdy współczujący Obywatel sobie od ust odejmuje; — a nie zastanawiamy się nad tem, że możnaby z łatwością zażegnać tę klęskę przynajmniej częściowo, o ile postaramy się o to, by **Potrawy z krajowych przetworów owsianych znalazły się na każdym stole**: zarówno w pałacu jak i w chacie biedaka, gdyż są one każdemu, bez względu na wiek i stan bardzo potrzebne dla utrzymania zdrowia i życia, i są ze względu na swą taniość dostępne dla każdego.

Zwiększenie konsumcji Owsianki da przemysłowi możność wykorzystania zdolności wytwórczej i potanienia produkcji na czem zyska nietylko przemysłowiec, lecz spożywca i kraj cały!

Mamy nadzieję, że apel nasz nie będzie głosem wołającego na puszczy i znajdzie oddźwięk w sercach i umysłach tych, którym dobro własne i Kraju leży na sercu. Praca niezbyt trudna, a konieczna!

Gosposie! Kupujcie wyłącznie **krajową owsiankę**, a osiągniecie nagrodę w poczuciu spełnionego obowiązku, ułatwicie też sobie zadanie prowadzenia gospodarstwa domowego przez zdobycie produktów spożywczych, które przy małym wysiłku pracy wzbogacą i urozmaicą znacznie Wasz jadłospis; wyroby te obok taniości i wyśmienitego smaku odpowiadają wszelkim wymogom z punktu widzenia djetetycznego, higjenicznego i zdrowotnego.

Posłuchajcie naszej rady, a uwolnicie od cierpień niejedną, serca Waszemu miłą Istotę, a może nawet wyrwiecie ją ze szponów śmierci, a sobie zaoszczędzicie trosk.

Pozatem spełnicie obowiązek obywatelski.

A wszystko to osiągniecie, kupując wyłącznie **owsiankę krajową** i namawiając Swe Towarzyszki do tegoż.

Nie niszczcie tedy tego egzemplarza, a zachowajcie i dawajcie innym do przeczytania.

Prosimy też wszystkich Szanownych Czytelników o częste komunikowanie się z nami i udzielanie wiadomości, które pozwolimy sobie zużytkować przy wydawaniu nowej pracy.

„OWSIANKA"
Sosnowiec

Owsiane wyroby jako pożywienie

Najcenniejszym skarbem człowieka jest zdrowie — powinniśmy wytężyć swe siły celem zdobycia oraz utrzymania tego największego daru. Wzmacniając zdrowie, przedłużamy i życie; kwestja ta jest niezmiernie ważną nietylko dla jednostek, lecz i dla ogółu.

Najpewniejszym środkiem, prowadzącym do tego upragnionego celu, jakim jest utrzymanie zdrowia, jest: *racjonalne i celowe odżywianie.*

Higjeniści i Lekarze kładą główny nacisk na umiejętny dobór pokarmów, w skład których wchodzić winne odpowiednie ilości białek, tłuszczów, węglowodanów, soli mineralnych oraz witamin; pozatem należy dbać o to, by spożywane potrawy były smaczne.

Wszystkim tym wymog m sprostać mogą umiejętnie przyrządzone tak zwane „owsianki" (przetwory owsiane).

Według niżej podanych orzeczeń Lekarzy, przetwory owsiane z godłem „Zdrowie" fabryki „Owsianka" w Sosnowcu, a więc: Płatki Owsiane—Kakao Owsiane—Mączka Owsiana oddają nieocenione usługi.

Kleik owsiany może być podawany niemowlęciu bez domieszki mleka, a sprosta on swemu zadaniu, gdyż zawiera wszystkie niezbędne substancje odżywcze.

Dzieci, karmione kleiczkami owsianymi, mogą być nawet i bez piersi chowane, a wyrastają na zdrowych ludzi.

Takie odżywianie pomaga bardzo przy ząbkowaniu: okres ten znoszą dzieci z dużą łatwością, przybierając na wadze, są one też uodpornione przeciwko chorobom, towarzyszącym niemowlęctwu. Zwłaszcza nadaje się do tego celu *mączka owsiana*, jako produkt najzdrowszy ze względu na konieczność wyjątkowo racjonalnego spreparowania ziarna owsianego.

Dokładny obraz tych wielkich korzyści, jakie osiąga się przez stosowanie Przeworów Owsianych przy karmieniu dzieci znaleźć można w kilku niżej zacytowanych listach Lekarzy - Pedyjatrów (Specjalistów chorób dziecięcych):

Dr. Sala Arnold, Lwów: „próbki dostarczone mi przez Sz. Firmę: mączkę i kakao owsiane otrzymałem i wypróbowałem u moich pacjentów. Zastosowałam Mączkę Owsianą w stanach wycieńczenia, po grypie, kokluszu, zapaleniu oskrzeli, z bardzo korzystnym skutkiem. Także i u dzieci zdrowych a chudych i niedokrwenych wywiera Mączka „Owsianka" dobry wpływ i dzieci dobierają na wadze. Bardzo chętnie znoszą dzieci kakao owsiane, ze względu na bardzo dobry i przyjemny smak i też dlatego, że nie wywołuje obstrukcji. Mogę wobec tych korzystnych wyników, jakie osiągam przy stosowaniu tych środków, z pełnem zaufaniem polecać Mączkę Owsianą i kakao Owsiane Sz. Firmy".

Dr. Al. Barwiński, Lwów: „Mączkę Owsianę „Zdrowie" używam od roku 1919 również i w mej praktyce dziecięcej z dużem powodzeniem".

Dr. Józef Bednarski w Alwerni: „Mączka Owsiana i Kakao Owsiane, wyrabiane w fabryce WW. PP. odpowiadają wszelkim wymogom w odżywianiu dzieci słabowitych i chorych lub wycieńczonych chorobami. Przetwory powyższe, wyrabiane w Fabryce W. PP. są smaczne, dzieci chętnie je spożywają i przybierają na wadze. Sądzę że i inni PP. Lekarze przepisywać je będą".

Dr. Ad. Banasiewicz Wilno. „Preparaty fabryki WW.PP. stosuję u siebie w domu, dla dzieci i znajduję, że zasługują one na największe poparcie".

Dr. M. Chomicz, Lublin. „Uważam Pańską Mączkę Owsianą jako zupełnie nadającą się do odżywiania dzieci i rekonwalescentów".

Dr. Eug. Czajkowski, Kraków: Starszy asyst. Kliniki neur.-psych. U. J. „Bardzo chętnie będę protegował wyroby fabryki „Owsianka". Stosując takowe u siebie w domu, doszłem do przekonania, że zasługują one na najgorętsze poparcie".

Dr. F. Frendl, Grudziądz. „Przetwory fabryki Sz. PP., a zwłaszcza, Mączkę Owsianą „Zdrowie" bardzo chętnie zalecam dla dzieci niedokrewnych. Miałem sposobność przekonać się, że Mączkę Owsianą „Zdrowie" chętnie biorą dla przyjemnego smaku".

Dr. med. Kauczyński, Bydgoszcz, Lekarz Specj. w chor. nerw. „Donoszę, z przyjemnością, że Mączkę Owsianą fabryki Sz. PP. daję własnemu dziecku z dobrym skutkiem i chętnie ją polecam".

Dr. Med. Kraus, Rzeszów: „Mączkę Owsianą „Zdrowie" polecam małym dzieciom i rekonwalescentom z dobrym skutkiem".

Dr. Marjan Obniski, Płk. dr., Naczelny Lekarz Garnizonu w Bydgoszczy: „Również jako specjalista chorób dziecinnych i wewnętrznych będę nadal popierał chętnie przetwory krajowe „Zdrowie".

Dr. Juljusz Süssuein, Przemyśl: „Mączkę Owsianą WP. stosuję już od dłuższego czasu jako środek odżywczy i w zaburzeniach trawienia u niemowląt z pomyślnym skutkiem"

Dr. M. Wojtkiewicz, Bydgoszcz: „Mączkę Owsianą Pańskiego wyrobu stosowałem z dobrym skutkiem u rekonwalescentów, szczególnie w okresie popołogowym".

Owsiane wyroby jako niezawodne środki zapobiegające powstawania chorób

Zapobieganie powstawaniu chorób jest kwestją nie mniej ważną jak ich leczenie, i tu najpierwszą rolę ma odpowiednie odżywianie się. **Należy stale odżywiać się przetworami owsianymi,** gdyż one zawierają niezbędne dla podtrzymania zdrowia składniki obok wielkiej wartości kalorycznej i witamin. Znany pisarz Bernard Shaw podkreśla, że mimo swego podeszłego wieku czuje się wyśmienicie — a ma to do zawdzięczenia głównie temu, że od całego szeregu lat odżywia się przeważnie potrawami z artykułów owsianych, które spożywa po kilka razy dziennie.

W podręczniku „Lekarz ratujący zdrowie" znajdujemy też cytatę, że pożywienie nasze winno zawierać odpowiednie ilości **soli wapiennych**; zwłaszcza należy zwrócić baczną uwagę na to, by **dziecko** otrzymywało tego rodzaju pożywienie, gdyż sole te sprzyjają niezwykle formowaniu się i rozwojowi kośćca. Uchybienia powodują tak zwaną **chorobę angielską** czyli **rachityzm**" Przyjrzawszy się tabeli analiz zbóż, zauważymy, że właśnie **owies** zawiera duże ilości tych soli, a więc przetwory owsiane zajmują i pod tym względem jedno z pierwszych miejsc.

W temże dziele czytamy dalej: „Znaną jest rzeczą, że niestety mała tylko część ludzi nawet kulturalnych cieszy się zębami bez zarzutu. Powodem tego (pośrednim) jest niedostateczna ilość składników wapiennych w naszych środkach spożywczych.

Relatywnie wysokim zasobem wapiennym cieszą się: mleko krowie, jaja, a także jarzyny i owoc straczkowy. Szczególnie jednak **zwraca się tu uwagę na Owsiankę jako zawierającą bardzo dużo wapna**".

Dr. Alanus w jednej z ulotek swych, traktujących o przetworach owsianych, tak się wyraża (patrz artykuł „Kobieta, matka i dziecko" w miesięczniku „Higjena Życia Codziennego" z marca 1930 r.):

„Że owies stanowi środek odżywczy pierwszorzędnej wartości, to wynika już z samego jego składu chemicznego. Nie tylko rozważania naukowe, ale również doświadczenia lekarskie nauczyły nas odpowiednio oceniać wartość **płatków, mączki i kakao owsianego,** które stanowią środki krzepiące nawet tam, gdzie wszystkie inne zawodzą. Nie znam środków, któreby pewniej i prędzej przywracały zdrowie i siły, niż przetwory owsiane, podawane pod różnemi postaciami. Osoby szczupłe i wychudzone nabierają w krótkim przeciągu czasu ciała i wagi stosując dyetę owsianą".

Szkoci nie znają innego śniadania, jak zupka owsiana z pieczywem, zwłaszcza dla dzieci; to też można tam na każdym kroku napotkać dzieciaki o pięknych rumianych buziakach. Nie trzeba chyba specjalnie przekonywać o tem, że takie śniadanie pod względem wartości odżywczej, kalorycznej (320 jedn) jak niemniej pod względem zawartości witamin przewyższa tak modną u nas herbatę czy kawę.

Gorąco polecają też nasze wyroby m. in.

w Częstochowie: Dr. L. Goldman ord. szp. Najśw. M. P.,

w Gnieźnie: Dr. W. Urbański, nacz. lek. leczn. dziec.

w Grudziądzu: Dr. Kaz. Maj, ord. Zakł. dla niemowląt,

w Krakowie: Dr. Al. Ferster, asystent szp. św. Ludwika, **Dr. Hirszberg,** sekund. szp. św. **Ludwika.**

w Lublinie: Dr. Jakób Cynberg, nacz. lek. Żyd. szp. Dr. L. Płaczkiewicz, ord. szp. Jana Boż.,

we Lwowie: Dr. Józef Plecity, sekund. szp. powsz., Dr. S. Hescheles, specj. chorób niemowl.,

w Łodzi: Dr. T. Mogilnicki, lek. nacz. szp. Anny - Marji dla dzieci,
Dr. Sz. Figerowa,
Dr. H. Frenklowa,
Dr. J. Herszfinkiel,
Dr. H. Kryszek.

w Otwocku: Dr. K. Wroczyński, ord. uzdrow. P. K. P. D.,

w Poznaniu: prof. Paweł Gantkowski, Dr. Teodor Pinkus nacz. lek. zakł. dla niemowląt.

PRZETWORY OWSIANE
jako skuteczne środki lecznicze

Lecz nietylko w **odżywianiu** ludzi odgrywają przetwory owsiane doniosłą rolę. Pomijając wartość pożywczą tych przetworów i dla zdrowych, należy zwrócić baczną uwagę na szereg spraw chorobowych, w których, zdaniem Lekarzy-Specjalistów, oddają Owsianki:
Mączka Owsiana
Kakao Owsiane „Zdrowie"
Płatki Owsiane
równorzędnie z innymi przepisami dyetetycznymi poważne usługi. A więc przedewszystkiem:

OWSIANE WYROBY
w leczeniu chorób organów trawiennych (przy zaburzeniach kiszkowych i żołądkowych)

W marcowym numerze 1930 r. Czasopisma „Higjena Życia Codziennego" czytamy w artykule p. t. „Kobieta, matka i dziecko":

„Dr. H. Klencke z Manubartu w 4-em dziele swem p. t. **„Pomagaj sam sobie"** tak mówi: „Przypominam sobie, że matka moja we wszystkich przypadkach zaburzeń żołądkowo-kiszkowych z najlepszym wynikiem zawsze stosowała **kleik owsiany,** który przyrządzała w sposób następujący: 4 łyżki stołowe płatków owsianych gotowała w 1½ litra wody z domieszką skorup z cytryn i jabłek przez 2 godziny, dopóki zupa nie zgęstniała trochę; potem cedziła, dodawała nieco soku z cytryn i cukru, stawiała na wolnym ogniu, gotując jeszcze przez ½ godziny, wreszcie dodawała trochę masła. Pod wpływem tej zupy zaburzenia żołądkowo - kiszkowe ustępowały całkowicie".

Dr. Med. Ign. Grundzach, Warszawa, pisze: „Bardzo chętnie stosuję w swej praktyce **Mączkę owsiana** fabryki **„Owsianka".**

Dr. Kaz. Brzozowski, Łódź: Mączkę Owsianą „Zdrowie" fabryki Sz. P. używam od czasu dłuższego, znajduję ją bardzo smaczną i pożywną; polecam przy cierpieniach organów trawienia u chorych i rekonwalescentów".

Dalej zalecają też nasze wyroby Lekarze, Spec. chor. żołądkowych: **Dr. Kerszman, Lublin,** Ord. Szpitala Żyd. **Dr. S. Mintz, Warszawa** i w. innych.

Owsiane wyroby
w leczeniu gruźlicy

W marcowym numerze 1930 r. czasopisma „Higjena Życia Codziennego" zamieszczony został artykuł p. t. „Nowa metoda leczenia gruźlicy za pomocą dyety". Oto niektóre wyjątki:

„*Gruźlica jest uleczalną.* Takie hasło rozbrzmiewa dziś po całym świecie, takie wieści roznoszą wszystkie najpoważniejsze czasopisma lekarskie, takie głosy słychać było na ostatniem posiedzeniu berlińskiego tow. lekarskiego, dzięki szczegółowym wyjaśnieniom prof. Sauerbrucha i Hermaunsdorfera. Tym razem zwrócona była specjalna uwaga na wpływ dyety na przebieg gruźlicy. Zadaniem takiego leczenia jest *nietylko uzdrowienie chorych części, ale wzmocnienie całego organizmu* i postawienie go w takie warunki, by mógł on skutecznie zwalczać substancje chorobowe i przywracać chorym i uszkodzonym częściom ciała ich normalne funkcje.

Wielką pobudką do uzyskania tego była zmiana w leczeniu wyłącznie na drodze przestrzegania pewnej dyety, zalecanej **przez prof. Sauerbrucha i Hermannsdorfera.** Autorowie jej zajęli się w klinice swojej sprawą leczenia głównie przez stosowanie takich odżywek, które zawierają duże ilości *soli wapnia i krzemu,* jak również i witamin, jako czynników sprzyjających bardzo odbudowie organizmu. *Głównie,* zdaniem lekarzy, *odpowiadają* temu właśnie *przetwory owsiane,* posiadające te tak ważne dla organizmu składniki".

Dr. J. Kleinermann, Lekarz-Internista *z Kutna* pisze m. inn. „Po nakreśleniu zasad, któremi kierują się powagi kliniczne w stosowaniu potraw owsianych, niechaj mi wolno będzie wskazać na własne doświadczenie z zupą owsianą przyrządzoną *z Płatków Owsianych* oraz *z Mączki Owsianej* „Owsianka" (z godłem *„Zdrowie")* w gruźlicy tak wieku dziecięcego jak i u dorosłych. Z wyników jestem bardzo zadowolony, a teoretyczne uzasadnienie tej mojej inicjatywy znajduję w następujących kilku suchych cyfrach analizy chemicznej:

Owies zawiera (wg. J. Königa i E. Wolfa): soli potasowych (K_2O) tylko 16,38% natomiast *Wapnia* (CaO) 3,73% oraz *Krzemu* (SiO_2) 44,33%, a obfitość ostatnich 2 składników ma niezaprzeczalnie doniosłe znaczenie w leczeniu *gruźlicy płucnej i chirurgicznej*".

Dalej stosują nasze wyroby owsiane następujące Instytucje oraz Lekarze Specjaliści chorób płucnych:

w Bystrej: Dr. Marjan Szarewski.
w Czeladzi: Magistrat Miasta (kupuje dla Ośrodka Zdrowia)
w Krakowie: Dr. Alfred Merz. Dr. Bolesław Walter,
w Otwocku: Dr. Kazimierz Wroczyński,
w Poznaniu: Dr. Tad. Budzyński,
w Smukale: Krajowa Lecznica dla piersiowo chorych.
w Szczawnicy: Dr. Henryk Grosfeld,
w Warszawie: Dr. Wandycz.
w Wilnie: Magistrat (kupuje dla „Kropli Mleka").

Owsiane wyroby

w leczeniu chorób nerkowych i sercowych

Doktorzy: J. König, E. Wolff, Bajer i Bujard dokonali całego szeregu analiz na różnych mączkach i doszli do przekonania, że pierwszeństwo należy oddać bezwzględnie Mączce Owsianej i Ryżowej, a to ze względu na zawartość *soli kuchennej*. To też zalecają stale w pierwszym rzędzie przy *schorzeniach nerek i serca* potrawy z *Mączki Owsianej*. Kleik z Mączki Ryżowej prędko się chorym uprzykrza, podczas gdy zupka owsiana na mleku z dodatkiem cukru czy innej domieszki stanowi urozmaicenie, mile przez chorych witane. Już to wogóle sprawa smaku przyrządzanych potraw dyetetycznych odgrywa pierwszorzędną rolę w życiu zarówno chorych jak również zdrowych ludzi. Cóż z tego, że kleik ryżowy w niektórych wypadkach jest zbawienny, kiedy chorzy, tak dzieci jak dorośli, prędko nabierają doń wstrętu nieprzezwyciężalnego. Że smak potraw taką rolę odgrywa, dowodzi choćby powstanie nowego działu nauki, zwanego „bromatyką". Właściwie mówiąc już dawno tem zagadnieniem interesowali się uczeni francuscy i angielscy (naprz. Sydenham). Że z mączki owsianej czy z płatków owsianych można przyrządzić nader *smaczne* potrawy, postaramy się udowodnić podaniem kilku recept na przyrządzenie zup owsianych wogóle, a zwłaszcza angielskiej tradycyjnej zupy zwanej tam „porridge".

Dr. Marjan Obniski, Podpułk., Naczelny Lekarz Garnizonowy w *Bydgoszczy*, Specjalista chorób wewnętrznych i dziecięcych pisze m. inn.: „Nie ulega wątpliwości, że owies jest najlepszym pod względem swych wartości chemicznych produktem zbożowym; a posiadając *największą ilość białka roślinnego* ułatwia w znacznej mierze zamknięcie bilansu kaloryjnego przy dyecie bezmięsnej. Pozatem zawierając awteninę — działa owies tonicznie na system mięśniowy wogóle, a więc i na mięsień serca. Działanie to zostało należycie ocenione przez rasę anglo-saską. Z powyższego jest jasne, że zalecam najchętniej chorym *przetwory owsiane* i to *fabryki krajowej*".

Owsiane wyroby

w leczeniu cukrzycy

Dr. Med. Józef Wacław Grot, St Asyst. I. Kliniki Chorób Wewn. Uniw. Warszawskiego pisze w swem dziele p. t. „Cukrzyca" (Poradnik dla Lekarzy i Chorych), że: z kasz najbardziej zalecaną jest Owsianka. Cukrzycowo chorym należy podawać conajmniej po 20 gramów na dzień Owsianki (Płatków lub Mączki Owsianej). Zawiera ona więcej tłuszczu aniżeli ryż, pozatem zawiera: 65% węglowodanów, 15% białka, 320 kaloryj (według Joslina). Zdaniem Dr. Grota, odpowiednia dyeta nietylko leczy tę chorobę (cukrzycę), lecz jest również *potężnym środkiem zapobiegawczym* ochraniającym od powikłań. Dzięki dyecie wspomniane cierpienia szybko poprawiają się, nawet ustępują zupełnie, a przedewszystkiem rozwijanie się ich ulega wybitnemu zwolnieniu.

Inż. St. Kempiński, Dyrektor Państwowego Zakładu Badania Żywności i Przedmiotów Użytku w Łodzi(kt. zamieścił w „Nowinach Lekarskich" Sprawozdanie z Wystawy Berlińskiej p. n. „Odżywianie") pisze nam: „Co się tyczy odżywczej wartości produktów pochodzących z owsa, to bardzo dodatnio odzywa się o tem Prof. Lwowskiej Politechniki, *Dr. Adam Maurizio* w swem dziele p. t. „Pożywienie roślinne i rolnictwo w rozwoju dziejowym". Między innemi twierdzi autor że owies i jego przetwory zawierają bardzo dużo składników odżywczych, dużo witaminów oraz, że skrobia zawarta w owsie łatwiej jest przyswajalna dla organizmu ludzkiego, niż skrobia innego pochodzenia. Pozatem szczególny jest wpływ przetworów owsianych na ludzi chorych na *cukrzycę*. W wielu wypadkach, gdy żaden środek nie może zmniejszyć ilości wydzielanego w moczu cukru, daje leczenie Owsianką znakomite wyniki.

Dr. Med. J. Borkowski, Warszawa: „Przetwory Fabryki WW. PP. zalecam gorąco rekonwalescentom i chorym na *cukrzycę* i zaznaczam, że chorzy są bardzo zadowoleni z tych przetworów".

Dr. J. Kleinerman, Lekarz Internista z *Kutna*, pisze m. inn.: „Pomimo przewrotu w terapji cukrzycy dokonanego przez odkrycie insuliny, słusznie większość powag lekarskich zastrzega się przeciwko zaniedbaniu terapji dyetycznej. A wśród różnych dyet. stosowanych kolejno w cukrzycy, poczesne miejsce zajmuje Noordena kuracja owsiana (Noorden's Haferkur). W tej ostatniej oddawała i oddaje zwłaszcza *Mączka Owsiana* nieocenione usługi".

Wszechnauk Lekarskich Dr T. Sohn, Specjalista Chorób Wewnętrznych *w Przemyślu*:„ Od dłuższego czasu stosuję *Mączkę Owsianą* WW. PP. u chorych *z cukrzycą* z bardzo dobrym skutkiem, i niczem nie ustępuje ten produkt WW. PP. niemieckim, jak: „Hohenlohe„ lub „Knorr".

Prof. Paweł Gantkowski, Poznań: „Wyroby WW. PP. znam i polecam chętnie".

Dr. Jan Gutt, Stanisławów: Preparaty „Zdrowie" znam, mam sposobność popierania ich i popieram, gdyż są dobre".

Dr. Kaz. Stembrowicz, Grodzisk Maz.: „Chętnie zalecam Mączkę Owsianą fabryki „Owsianka", jako wyrób krajowy, mogący z powodzeniem konkurować z wyrobami tego rodzaju zagranicznymi".

Owsiane wyroby

w leczeniu artretyzmu

Dr. Marjan Obniski, Podpułk., Naczelny Lekarz Garnizonu **w Bydgoszczy**, pisze nam: „Jestem wielkim zwolennikiem **przetworów owsianych**, zwłaszcza przy dokarmianiu osesków, u sportsmenów oraz u osobników dotkniętych **artretyzmem** — przy dyecie bezmięsnej. Nie ulega wątpliwości, że owies jest najlepszym i t. d. (dalsze urywki tego c. listu znajdują się przy opisach leczenia innych chorób).

OWSIANE WYROBY

w leczeniu chorób skórnych

Dr. E. Andersen z Kilonji pisze w czasopiśmie p.t. „Fortschritte d. Medizin (1926 Nr. 3), że dyeta owsiana jest niezmiernie skuteczną w chorobach **skórnych**, jak: pryszczyca, łuszczyca, owrzodzenie podudzia, przerost gruczołów chłonnych, w sprawach białaczkowych itd.

W leczeniu nowotworów

Tenże Doktór Andersen w wyżej wymienionej pracy pisze, że raki **mięsaki** itp. wykazują ogromną tendencję do zanikania pod wpływem dyety owsianej Dr. Andersen podaje takim chorym **pokaźne** ilości **zupy owsianej**, przyrządzanej bądźto na wodzie, bądźto na rosole z dodatkiem odpowiedniej ilości soli kuchennej.

—:0:—

Z treści wszystkich wyżej wymienionych przykładów, opartych na teoretycznych danych, wynika *racjonalność i konieczność* stosowania oraz rozpowszechniania przetworów, jakimi są:

PŁATKI OWSIANE
KAKAO OWSIANE „ZDROWIE"
MĄCZKA OWSIANA

fabryki „*Owsianka*" w Sosnowcu, o których śmiało rzec można, że są nie tylko wyśmienitymi, lecz nawet i *zbawczymi* środkami odżywczymi.

Wobec tego niech każdy Obywatel zapamięta sobie następujące przykazania i niech się do nich stale stosuje.

OBYWATELU POLSKI!!

Pamiętaj, że przyszłość twego Kraju zależy w wielkiej mierze od ciebie samego — staraj się więc o ściśle przestrzeganie następujących przykazań:

Kupuj towary *wyłącznie krajowago pochodzenia*, **gdyż, nabywając** obce, krzywdzisz własny kraj.

Karm dzieci swe głównie *Owsianką Krajową*, a wychowasz je na zdrowych Obywateli Kraju, boć wiadomą jest rzeczą, że „*Owsianka*" to „*Zdrowie*"!!

Odżywiaj się sam często *Owsianką*, a doczekasz się sędziwego wieku przy dobrem zdrowiu i nie będziesz nikomu ciężarem.

Namawiaj swych przyjaciół, by choć raz na dzień na stole ich była jakaś potrawa z *Owsianki*, a zapewnisz i im zdrowie.

Oszczędzaj swój grosz i nie wydawaj go niepotrzebnie, a czynisz to ostatnie, kupując zagraniczne owsiane wyroby, mając *wyśmienitą Owsiankę Krajową*, będącą *równie dobrą, a o wiele tańszą od zagranicznej*.

Firma „ *Owsianka*" była nagradzaną wielokrotnie na różnych Wystawach i Zjazdach Lekarskich i otrzymała:

w 1908 roku Wielki Medal Srebrny na Wystawie Higienicznej w Lublinie.

w 1909 roku Wielki Medal Złoty na Wystawie Przemysłowo-Rolniczej w Częstochowie.

w 1911 roku Najwyższy Dyplom Uznania na Wystawie Farmaceutycznej w Krakowie połączonej ze Zjazdem Lekarzy i Przyrodników Polskich (a było to w czasie, kiedy Kraków i Sosnowiec należały do różnych zaborów).

w 1927 roku Wielki Medal Srebrny na Wystawie w Katowicach,

w 1929 roku Wielki Medal Złoty oraz „Grand Prix" na Wystawie Spożywczej w Paryżu i w. inn.

Przepisy „Owsianki"

Napój z Mączki Owsianej „Zdrowie" (Oatmeal Drink).

Czubatą łyżeczkę *Mączki Owsianej „Zdrowie"* należy rozrobić dobrze w niewielkiej ilości wody lub zimnego mleka, by nie pozostały kluchy. Potem dolewa się gorącego mleka do pełnej szklanki, mieszając ciągle. Następnie dodaje się masła i soli podług smaku Otrzymuje się *tani, smaczny i pożywny* napój z towaru *krajowego* Wypróbowany środek dla: położnic, karmiących niewiast, uzdrowieńców, dzieci, osób osłabionych, anemicznych, wyczerpanych.

Można pić i na zimno, z dodatkiem soku owocowego zamiast masła i soli. Zwracamy uwagę na *nader łatwy sposób* przyrządzania.

Napój z Płatków Owsianych „Zdrowie"

Na jedną osobę bierze się 15—20 gramów płatków, gotuje się je w $^1/_2$ litra mleka (można też i na wodzie) 3 — 5 minut, potem dodaje się trochę świeżego masła (może być i przyrumienione) oraz soli i cukru podług smaku. Wyśmienite *śniadanie* (zamiast kawy lub herbaty) dla każdego.

Zupa Owsiana dla żołądkowo i kiszkowo chorych.

Wziąć $^1/_4$ szklanki Mączki Owsianej lub też Płatków Owsianych „Zdrowie", nasypać na dwie szklanki wody lub mleka gorącego (przy mączce należy ją naprzód rozrobić w zimnej wodzie lub mleku, by się nie porobiły kluchy), gotować około 3 — 4 minut, mieszając ciągle. O ileby zupa zbytnio zgęstniała, trzeba dolać nieco wody lub mleka Podaje się w stanie gorącym z domieszką masła, śmietany, śmietanki soku owocowego. Bardzo *pożywne* danie, *leczące radykalnie* schorzenia *żołądka i kiszek* (o ile bywa przez pewien czas systematycznie stosowane). Przy wolnym żołądku należy unikać dodawania tłuszczu.

Oatmeal - Porridge —

Zupa z Mączki Owsianej „Zdrowie" (według oryginalnego przepisu Szkockiego).

Około 40 gramów Mączki Owsianej „Zdrowie" rozrobić dobrze w zimnej wodzie, następnie nalać na $^1/_2$ litra wody lub mleka Gotować 3-4 minut, mieszając często. Po ugotowaniu posolić, dodać trochę masła według smaku, ew. trochę śmietany. W Szkocji podają to z przegotowanem winem czerwonem.

Zupa z Płatków Owsianych „Zdrowie" stosowana z powodzeniem przy biegunce czerwonce i t. p.

Na 1 litr wody bierze się 3 czubate łyżki Płatków Owsianych „Zdrowie", gotuje się około 5 minut mieszając często, aż się utworzy masa, którą przecedza się następnie przez sitko, dodaje nieco soli i podaje się choremu na ciepło W tym wypadku należy unikać dodawania tłuszczu, chyba, że lekarz na to zezwoli.

Jest to bardzo pożywna zupa, działająca *kojąco na organy trawienia i lecząca je.*

Kleik z Płatków Owsianych „Zdrowie"

Na 1 talerz kleiku bierze się 2 duże łyżki stołowe Płatków Owsianych „Zdrowie", które nasypuje się na t. zw. smak, t. j. wodę przegotowaną z włoszczyzną z dodatkiem grzybka suszonego. Gotuje się 10-15 minut na wolnym ogniu. Następnie cedzi się przez sitko (choc iaż i same płatki są bardzo smaczne i pożywne), dodaje masła według smaku i zagotowuje się zlekka. Sól należy dodawać krótko przed podaniem do stołu.

Podawać można z ziemniaczkami tartymi, z sucharkami lub bułeczką.

Bardzo smaczna i tania zupka, przytem nadzwyczaj pożywna.

O ile wywar z mięsa jest dozwolony, można gotować i na rosole.

Kotlet z Płatków Owsianych „Zdrowie"

Wziąć 1 szklankę mleka, 1 jajko, $^1/_2$ szklanki Płatków Owsianych „Zdrowie", trochę soli. Płatki gotuje się w mleku na masę, potem ostudza się, dodaje się rozpuszczone masło. sól, tartą bułkę. Z powstałej masy robi się kotlet, macza się w jajku, posypuje tartą bułką i smaży na maśle. Można jeść i bez dalszej przyprawy; ewentualnie dodaje się trochę jakiegoś sosu (według upodobania) lub też polewa się sokiem owocowym. Bardzo **smaczna, pożywna i tania potrawa**, wyśmienicie służyć może jako *przekąska.*

Smaczne śniadanie lub podwieczorek z surowych Płatków Owsianych „Zdrowie"

Około 50 gramów Płatków owsianych **„Zdrowie"** zamoczyć w $^1/_4$ litra mleka, dosypać sporo cukru i pozostawić tak przez kilka godzin. Następnie utrzeć jabłko (lub inny owoc, zależnie od pory roku) wraz ze skórką (po uprzedniem umyciu owocu), wcisnąć sok z $^1/_2$ cytryny i dosypać trochę tłuczonych orzechów lub migdałów. Zmieszać dobrze i spożyć na zimno.

Płatki Owsiane „Zdrowie", nadają się do spożywania ich w surowym stanie, ponieważ są one już w fabryce odpowiednio prażone i mają smak orzechów lub migdałów.

Taką porcję **surowych** Płatków Owsianych „Zdrowie" można podawać z miodem, z mlekiem, z rozmaitymi sokami, marmeladą itp., stosownie do upodobań.

Nadzwyczajnie pożywne, gdyż zawiera bardzo dużo **witamin.**

Wyśmienite, niedrogie danie, łatwe do przyrządzenia.

Przepisy przyrządzania odżywek z Mączki Owsianej dla niemowląt

zamieszczone są na opakowaniu mączki **"Zdrowie"** fabryki **„Owsianka".**

Owsiane Kakao „Zdrowie"

Owsiane kakao „Zdrowie" stanowi połączenie łatwostrawności kleiku z przyjemnym smakiem czekolady. Owsiane Kakao „Zdrowie" przyrządza się na czystem mleku zmieszanem z wodą. Na 1 szklankę kakao bierze się 1 łyżeczkę Kakao Owsianego **„Zdrowie"**, rozrabia się w zimnej wodzie i zlewa się na wrzące mleko. Wystarczy zagotować tylko i można podawać na stół. — Wyśmienite śniadanie, podwieczorek, wzgl. kolacja nietylko dla dzieci, lecz i dla osób dorosłych. Kakao Owsiane **„Zdrowie"** posiada jeszcze i tę wielką zaletę, że nie wywołuje obstrukcji, jak się to dzieje przy używaniu czystego kakao (nie owsianego). Do ogólnych własności, jakie posiada czyste kakao dodane są tu jeszcze własności **owsa**, który, jak wiadomo, zawiera dużą ilość **witamin** obok licznych czynników odżywczych.

Nakładem fabryki Przetworów Owsianych „Owsianka" Sp. z ogr. odp. w Sosnowcu. Druk „Expres Zagłębia", Sosnowiec, Teatralna 1, tel. 4-94